BIULETYN SPORTOWY

WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ W OPOLU

Nr 8 (39) Rok III. Opole, dnia 20 maja 1956 r. Poz. 52—58

T R E Ś Ć

Poz. 52

PISMO OKÓLNE Nr 3

Przewodniczącego GKKF z dnia 15. lutego 1956 r. w sprawie ubezpieczenia urządzeń sportowych od ognia i innych wypadków losowych w Państwowym Zakładzie Ubezpieczeń.

Zdarzają się wypadki, że obiekty i urządzenia sportowe ulegają zniszczeniu w wyniku zdarzeń losowych. Uszkodzenia powstałe w takich wypadkach winny być bezzwłocznie usuwane w celu uniknięcia dalszych zniszczeń i strat.

Dotychczas praktyka wykazała, że usuwanie uszkodzeń na obiektach (urządzeniach) sportowych, które w mniejszym lub większym stopniu uległy zniszczeniu w wyniku zdarzeń losowych napotyka na bardzo poważne trudności wobec braku środków finansowych.

Starania Głównego Komitetu Kultury Fizycznej w takich wypadkach o uzyskanie na powyższy cel środków — nie mogą być przez właściwe władze pozytywnie załatwione, z uwagi na brak rezerw finansowych. W tej sytuacji, jedynym źródłem finansowania dla usuwania tego rodzaju uszkodzeń mogą być środki PZU wypłacane z tytułu odszkodowania.

W związku z powyższym zaleca się aby wszelkie obiekty (urządzenia) sportowe będące w użytkowaniu jednostek podległych Głównemu Komitetowi Kultury Fizycznej oraz poszczególnych zrzeszeń sportowych były ubezpieczone od ognia i innych zdarzeń losowych w Państwowym Zakładzie Ubezpieczeń.

Przewodniczący GKKF
(—) Włodzimierz Reczek

Poz. 53

KOMUNIKAT Nr 10

Sekcji Lekkoatletycznej W. K. K. F. Opole

1. Sprawy organizacyjne

Na Plenarnym Zebraniu Sekcji Lekkoatletycznej WKKF Opole w dniu 26. IV 1956 r. dokooptowano do Prezydium Sekcji Ob. Midacza Stefana, któremu Sekcja powierzyła obowiązki Przewodniczącego Sekcji.

2. Sprawy Prezydium

Na Zebraniu Prezydium Sekcji LA w dniu 3 maja 1956 r. rozpatrzono odwołanie zawieszonego przez Sekcję w dniu 5 stycznia 1956 r. zawodnika ZS „Start" Ob. Dziemieszyńskiego.

Prezydium po dokładnym przeanalizowaniu przyczyn zawieszenia, oraz po wysłuchaniu Ob. Dziemieszyńskiego, stwierdza co następuje: Ob. Dziemieszyński przyznaje, że zachowanie jego w roku 1955 na zawodach lekkoatletycznych woj. opolskiego, było nie właściwe i przeprasza za swoje wystąpienie prezydium sekcji. Jednocześnie wyjaśnia przyczyny nie wywiązania się z obowiązków nałożonych przez Sekcję. Na podstawie analizy przyczyn i przebiegu zawieszenia, Prezydium jednogłośnie podjęło następującą uchwałę:

Dyskwalifikację zawodnika Dziemieszyńskiego z dnia 5. I 1956 r. na okres 2 lat licząc od dnia 5. I 1956 r. zmienić na: Zawodnik Dziemieszyński Władysław zostaje zdyskwalifikowany jako zawodnik na okres jednego roku licząc od dnia 5 stycznia 1956 r. z zawieszeniem kary na okres dwu lat, licząc od dnia 5. I 1956 r.

Na wniosek Komisji Klasyfikacyjnej, Prezydium Sekcji anuluje zawieszenie zawodniczki ZS „Start" Bytomskiej Alicji zawieszonej na okres od dnia 5. I 1956 r. do 4. VII 1956 r. Decyzja Prezydium Sekcji oparta jest na oświadczeniu R. O. ZS Sparta Wrocław z dnia 15. II 1956 r. L. dz. XIII/152, że Bytomska nie podpisywała tam zgłoszenie do sekcji L. A.

3. **Sprawy Komisji Klasyfikacyjnej**

Zatwierdza się zmiany przynależności Zrzeszeniowej:

1. z KS Start Opole dla KS Start Olesno zaw. Firlus Helena Sarapuk Tadeusz, Dziemieszyński Władysław, Parkitna Irena.

Zatwierdza się Rekordy Województwa w Hali:

S e n i o r z y :

1. Bielaskowski Walter, Start Olesno, tyczka 2,98 — 22. I 56. Namysłów.
2. Pasiecznik Aleksander, Start Namysłów, 400 m 60,4 — 22. I 56. Namysłów.

S e n i o r k i :

1. Szostak Karolina, Start Olesno, 200 m 33,9 — 22. I 56. Namysłów.
2. Kamecka Lidia, Start Namysłów, dysk 26,89 — 22. I 56. Namysłów.

J u n i o r z y :

1. Bielaskowski Walter, Start Olesno, tyczka 2,98 — 22. I 56. Namysłów.
2. Bielaskowski Walter, Start Olesno, młot 5 kg 33,59 — 22. I 56. Namysłów.

J u n i o r k i :

1. Szostak Karolina, Start Olesno, 200 m 33,9 — 22. I 56. Namysłów.
2. Szostak Karolina, Start Olesno, w dal 4,62 — 22. I 56. Namysłów.
3. Kamecka Lidia, Start Namysłów, dysk 26,89 — 22. I 56. Namysłów.

Insp. Dysc. Sport.
(—) Teresa Piętkiewicz

Przewodniczący Sekcji
(—) wz. Władysław Onik

Poz. 54

KOMUNIKAT Nr 1/56

Sekcji gimnastyki.

Sprawozdanie

z mistrzostw województwa seniorów w gimnastyce na rok 1956 odbytych w dniach 7—8 kwietnia 1956 r. w. hali sportowej KS „Budowlani" Opole.

Organizator mistrzostw:	Sekcja Gimnastyki WKKF Opole	Sędziowie punktowi:	Filipowicz Bolesław Ficke Elżbieta Giedrojc Eugeniusz Gąsior Marian, Gąsior Irena Sitarski Józef, Zaifert Rudolf Szczypułowa Danuta Kuźmiński Tadeusz.
Sędzia Główny	Wisterowicz Witold		
Kierownik zawodów:	Gąsior Marian		
Kierownicy konkurencji:	Krawiec Zbigniew Rost W. Feliński Stanisław		

Wyniki w poszczególnych klasach:

Klasa Mistrzowska kobiet:

1.	Malcherczyk Maria	Unia Racibórz	63.71 pkt.	nie uzysk. minimum
2.	Dudek Wanda	Sparta Racibórz	53.89 pkt.	nie uzysk. minimum

Klasa I-sza kobiet:

1.	Firlus Helena	Unia Racibórz	68.25 pkt.	uzysk. minimum
2.	Kandziora Edeltraut	Unia Racibórz	68.20 pkt.	uzysk. minimum
3.	Zientek Agata	Start Opole	66.65 pkt.	nie uzysk. minimum
4.	Wolnik Róża	Sparta Racibórz	64.25 pkt.	nie uzysk. minimum
5.	Jezusek Trauta	Unia Racibórz	53.15 pkt.	nie uzysk. minimum
6.	Lasowska Rita	Kolejarz Racibórz	31.30 pkt.	nie uzysk. minimum

Klasa II-ga kobiet:

1.	Klimaszka	Stal Racibórz	50.60 pkt.	uzysk. minimum
2.	Sławik	Stal Racibórz	50.00 pkt.	uzysk. minimum
3.	Gałecka	Sparta Racibórz	49.10 pkt.	uzysk. minimum
4.	Tychy	Stal Racibórz	48.90 pkt.	uzysk. minimum
5.	Smol — poza konk.	Unia Krupski Młyn	48.70 pkt.	uzysk. minimum
7.	Frączak	Unia Racibórz	46.30 pkt.	uzysk. minimum
8.	Niewzioł	Kolejarz Racibórz	43.70 pkt.	nie uzysk. minimum
8.	Wieczorek	Sparta Racibórz	43.30 pkt.	nie uzysk. minimum
9.	Szwinge — poza konk.	Unia Krupski Młyn	38.80 pkt.	nie uzysk. minimum
10.	Lata	Kolejarz Racibórz	34.90 pkt.	nie uzysk. minimum
11.	Hartman	Sparta Racibórz	18.50 pkt.	nie uzysk. minimum

Klasa III-cia kobiet:

1.	Szczyrba	Stal Racibórz	49.75 pkt.	uzysk. minimum
2.	Mudyna	Zryw Opole	48.05 pkt.	uzysk. minimum
3.	Małech	Stal Racibórz	47.95 pkt.	uzysk. minimum
4.	Oczko	Kolejarz Racibórz	47.45 pkt.	uzysk. minimum
5.	Szrajer	Stal Racibórz	47.45 pkt.	uzysk. minimum
6.	Gądzik — poza konk.	Unia Krupski Młyn	47.20 pkt.	uzysk. minimum
7.	Frączak	Unia Racibórz	46.35 pkt.	uzysk. minimum
8.	Niewzioł	Kolejarz Racibórz	46.80 pkt.	uzysk. minimum
9.	Franica	Kolejarz Racibórz	45.05 pkt.	uzysk. minimum
10.	Stachura	Zryw Opole	43.30 pkt.	nie uzysk. minimum
11.	Płoch	Kolejarz Racibórz	43.20 pkt.	nie uzysk. minimum
12.	Warzecha	Stal Racibórz	41.10 pkt.	nie uzysk. minimum
13.	Musioł	Unia Racibórz	40.60 pkt.	nie uzysk. minimum
14.	Matejko	Kolejarz Racibórz	38.80 pkt.	nie uzysk. minimum
15.	Mazur	Unia Racibórz	37.35 pkt.	nie uzysk. minimum
16.	Szrell	Sparta Racibórz	37.35 pkt.	nie uzysk. minimum
17.	Bugla	Stal Racibórz	35.90 pkt.	nie uzysk. minimum
18.	Lokuszek	Kolejarz Racibórz	32.40 pkt.	nie uzysk. minimum
19.	Kruk	Zryw Opole	31.95 pkt.	nie uzysk. minimum
21.	Szuby	Zryw Opole	30.90 pkt.	nie uzysk. minimum
20.	Czeske	Sparta Racibórz	27.75 pkt.	nie uzysk. minimum
22.	Danielska	Zryw Opole	27.35 pkt.	nie uzysk. minimum

Klasa I-sza mężczyzn:

1.	Hruby Franciszek	Sparta Racibórz	98.65 pkt.	uzysk. minimum
2.	Lasowski Jerzy	Stal Racibórz	74.65 pkt.	nie uzysk. minimum

Klasa II-ga mężczyzn:

1. Adamiec	Sparta Racibórz	48.70 pkt.	uzysk. minimum
2. Skierbiszewski J.	Zryw Opole	46.45 pkt.	uzysk. minimum
3. Ploch Diter	Stal Racibórz	45.10 pkt.	uzysk. minimum
4. Istel Werner	Stal Racibórz	43.20 pkt.	nie uzysk. minimum
5. Łocik	Zryw Opole	33.10 pkt.	nie uzysk. minimum
6. Konieczny Joachim	Sparta Racibórz	30.45 pkt.	nie uzysk. minimum
7. Skolik — poza konk.	Unia Krupski Młyn	42.20 pkt.	nie uzysk. minimum
8. Koj Eryk — poza konk.	Unia Krupski Młyn	49.15 pkt.	uzysk. minimum

Klasa III-cia mężczyzn:

1. Gabryś	Zryw Opole	47.85 pkt.	uzysk. minimum
2. Twardy — poza konk.	Start Kluczbork	45.30 pkt.	uzysk. minimum
3. Szymiczek	Stal Racibórz	43.70 pkt.	nie uzysk. minimum
4. Przybyła	Sparta Racibórz	43.75 pkt.	nie uzysk. minimum
5. Gumała	Zryw Opole	43.45 pkt.	nie uzysk. minimum
6. Palder	Stal Racibórz	42.90 pkt.	nie uzysk. minimum
7. Wojtkiewicz	Zryw Opole	42.85 pkt.	nie uzysk. minimum
8. Lazur	Stal Racibórz	41.65 pkt.	nie uzysk. minimum
9. Mika — poza konk.	Unia Krupski Młyn	41.55 pkt.	nie uzysk. minimum
10. Gebel	Zryw Opole	41.20 pkt.	nie uzysk. minimum
11. Langer	Stal Racibórz	40.90 pkt.	nie uzysk. minimum
12. Kuś — poza konk.	Start Kluczbork	37.20 pkt.	nie uzysk. minimum

Punktacja zespołowa kół:

1. KS Stal Racibórz	339.65 pkt.
2. KS Sparta Racibórz	196.45 pkt.
3. KS Unia Racibórz	160.85 pkt.
4. KS Zryw Opole	144.35 pkt.
4. KS Unia Krupski Młyn	145.05 pkt.
6. KS Kolejarz Racibórz	139.30 pkt.
7. KS Start Opole	68.25 pkt.

Ocena ogólna mistrzostw:

Mistrzostwa województwa zostały przeprowadzone zgodnie z Jed. Kalend. imprez. Postawa kierowników i zawodników bez zarzutu. Wszyscy sędziowie wywiązali się możliwie jak najlepiej z powierzonych im obowiązków.

Na starcie mistrzostw stanęło ogółem zawodników: 63 — kob. 41, mężczyzn 21. Klasa mistrz. kobiet 2, kl. I-sza kobiet 6, kl. II-ga kobiet 11, kl. III-c a kobiet 22. Klasa mistrz. mężczyzn —, kl. I-sza m. 2, kl. II-ga m. 8, kl III-cia m, 12. Na starcie bez żadnego usprawiedliwienia nie byli obecni zawodnicy KS Budowlanych Racibórz oraz Startu Opole prócz jednej zawodniczki w klasie I-szej. Poziom zawodów bardzo słaby, młodzież przeważnie startowała o klasę wyżej niż w poprzednich latach. Układy niedostatecznie opanowane, co też było wynikiem zdobycia tak niewiele klas sportowych, tj.: na 63 startujących 23 klas zdobytych.

W-Przew. Sekcji Gimn.
(Marian Gąsior)

Sędzia Główny Zawodów
(Witold Wisterowicz)

Poz. 55

Zatwierdzam:
(—) H. Juścińska,
St. Insp. Wyszk. Sp.

REGULAMIN

Ogólnopolskich Zawodów Korespondencyjnych w pływaniu na rok 1956.

I. Cel i zadania

1. Celem Ogólnopolskich Zawodów Korespondencyjnych w pływaniu jest dalsza popularyzacja i umasowienie sportu pływackiego, zwiększenie bazy wyczynowej i umożliwienie zawodnikom zdobywanie klas sportowych.
2. Zadaniem zawodów jest wyeliminowanie najlepszych Kół, Zrzeszeń Sportowych, ocena pracy w wyczynowym sporcie pływackim.

II. Miejsce i termin

1. Zawody korespondencyjne w pływaniu odbędą się jednocześnie na terenie całego kraju: w czasie od 17. VI do 30. VI 1956 r.
2. Zawody winny być przeprowadzone na pływalni otwartej — długość toru 50 m. W wyjątkowych wypadkach za zgodą SSP. WKKF. dopuszczalne jest przeprowadzenie zawodów na pływalniach 25 i 33.3 m, o ile w danej miejscowości nie ma pływalni 50 m.

III. Kierownictwo

1. Zawody korespondencyjne organizują SSP. Kół Sportowych wzgl. PKKF. które mogą zlecić organizację podległym jednostkom sportowym.
2. Sędziego Głównego na zawody — w ramach korespondencyjnych delegują KSS. SSP. WKKF.
3. Za przeprowadzenie zawodów korespondencyjnych oraz podsumowanie wyników — odpowiedzialne są P i MKKF.

IV. Uczestnictwo

1. W zawodach korespondencyjnych mogą brać udział wszyscy członkowie sekcji pływackich Kół Sportowych, którzy przedłożą dowody przynależności do danej jednostki sportowej.
2. Wszyscy uczestnicy zawodów muszą przedstawić aktualne zaświadczenie badania lekarskiego.
3. Zawodnicy — przebywający czasowo na terenie innego WKKF. mogą startować na zawodach w miejscu pobytu i winni otrzymać zaświadczenie o uzyskaniu wyniku (wydane przez organizatora zawodów i potwierdzone przez SSP. WKKF. wzgl. PKKF.). Wyniki te należy zaliczyć do punktacji macierzystego Koła Sportowego.

V. Program

Zawody korespondencyjne przeprowadzone będą w następujących konkurencjach:
1. 400 m styl. dowolnym mężczyzn
2. 200 m styl. klasycznym kobiet
3. 100 m styl. motylkowym mężczyzn
4. 400 m styl. dowolnym kobiet
5. 200 m styl. klasycznym mężczyzn
6. 100 m styl. motylkowym kobiet
7. 100 m styl. grzbietowym mężczyzn
8. 100 m styl. grzbietowym kobiet
9. 100 m styl. dowolnym kobiet
10. 100 m styl. dowolnym mężczyzn.

VI. Sprawozdawczość

Sprawozdanie z przeprowadzonych zawodów należy przesłać do dnia 2. VII 1956 r. na adres Sekcja Sportu Pływackiego WKKF. Opole, Damrota 6, wg niżej podanego wzoru:

Nazwa Koła (Zrzeszenie)	Ilość startujących	Ukończyło ilość	Ilość uzyskanych norm na B-SPO

VII. Sposób przeprowadzenia zawodów i ocena wyników

1. Poszczególne konkurencje zawodów korespondencyjnych winny być przeprowadzone seriami na czas (w wypadku, gdy ilość zgłoszonych zawodników jest mniejsza od ilości torów — odbywa się jedna seria).
2. Zawodnik (czka) ma prawo startu tylko w jednej konkurencji.
3. Rozstawienie zawodników do poszczególnych serii dokonuje komisja powołana przez SSP. WKKF. wzgl. PKKF. po zamknięciu zgłoszeń.
4. Ocena wyników:

   a) kolejność zawodników w poszczególnych konkurencjach ustalona jest na podstawie uzyskanych wyników,

   b) uzyskane wyniki punktuje się:

	sen.	jun.	młodz.
— za wynik kl. młodzieżowej	—	—	1
— za wynik kl. trzeciej	1	2	3
— za wynik kl. drugiej	2	3	4
— za wynik kl. pierwszej	4	6	8
— za wynik kl. mistrzowskiej	8	10	12

5. Ocena wyników w zespołach, kolejność w relacji:

   a) Kół Sportowych — suma punktów uzyskanych przez zawodników sekcji pływackiej danego Koła (kobiet i mężczyzn łącznie),

   b) Zrzeszeń Sportowych — suma punktów uzyskanych przez zawodników (czki) danego województwa (kobiet i mężczyzn łącznie),

   c) Analogiczną punktację przeprowadzą SSP. PKKF. dla swego Powiatu (Kół, Oddziałów, Zrzeszeń),

6. Zbiorcze arkusze punktacji — na podstawie sprawozdań z zawodów SSP. PKKF. dla swego Powiatu (wg przesłanych wzorów):

   a) Termin ogłoszenia wyników na szczeblu Powiatu trwa do dnia 2 lipca 1956 r.

VIII. Nagrody

Sekcje Sportu Pływackiego KKF przydzielą dla swego terenu nagrody:

a) Nagroda przechodnia dla najlepszej sekcji pływackiej Koła Sportowego,

Sekcja sportu pływackiego GKKF. przyznaje nagrody:

a) Nagroda przechodnia dla najlepszego Koła Sportowego,

b) Nagroda przechodnia dla najlepszego Zrzeszenia Sportowego,

c) Nagroda przechodnia dla najlepszego województwa grupy I,

d) Nagroda przechodnia dla najlepszego województwa grupy II,

e) Dyplomy.

IX. Zasady finansowania

Koszty organizacji zawodów pokrywa się zgodnie z poz. 15 zasad finansowania J. K. S. na rok 1956.

Inspektor Dyscyplin Sportowych
(—) Piecuch T.

Przewodniczący Społecznej Sekcji Pływackiej
(—) Eppelstein

Poz. 56

KOMUNIKAT Nr 2/56

Sekcji Pływania

Sprawozdanie

z zawodów o drużynowe mistrzostwa województwa opolskiego w pływaniu (pierwszy rzut) na rok 1956 rozegranych na 20-yardowym basenie krytym w Prudniku w dniu 6 maja 1956 r. z udziałem drużyn: Budowlanych, Sparta i Startu z Opola oraz Włókniarza Prudnik — gospodarza zawodów.

Skład Komisji Sędziowskiej:
Sędzia główny zawodów: Ob. Kaszowicz Jerzy.
Sekretarz: Ob. Knuter Zbigniew.
Starter: Ob. Durlik Eugeniusz.
Sędzia stylu i torowy: Ob. Żołędziowski Ernest.
Celowniczowie: Ob. Szmer J., Ob. Pasiecki.
Sędziowie mierzący czas: Ob. Ob. Bella Marian, Szkolnicki Edward, Kutrzeba Edward, Kowalik.

Obserwator Sekcji WKKF. Opole Ob. Eppelsztein stwierdza, że kwalifikacje niektórych sędziów były bardzo mierne i absolutnie nie odpowiadały wymaganiom stawianym im przy tak poważnej imprezie. Gospodarze zawodów i Komisja Sędziowska Sekcji Pływackiej WKKF. powinna w przyszłości poważnie i konsekwentnie wystąpić przy typowaniu kandydatów sędziów do zawodów.

Wyniki techniczne:

440 yardów styl. dowolnym dla mężczyzn

1. miejsce	— Witkowski Tadeusz, Budowlani	5,31,4 min.
2. miejsce	— Świtała Manfred, Sparta	5,47,5 min.
3. miejsce	— Machniej Andrzej, Budowlani	5,52,6 min.
4. miejsce	— Czech Helmut, Sparta	6,05,4 min.
	Dominiak Marian, Start	zdyskwalifikowany
	Duda Eugeniusz, Start	7,02,5 min. poza konk.

100 yardów styl. grzbietowym dla kobiet

1. miejsce	— Kuczera Urszula, Sparta	1,21,0 min.
2. miejsce	— Baraniuk Danuta, Włókniarz	1,23,5 min.
3. miejsce	— Dziuba Eleonora, Sparta	1,36,2 min.
4. miejsce	— Bielawska Krystyna, Budowlani	1,38,2 min.
5. miejsce	— Głąb Helena, Start	1,50,3 min.
6. miejsce	— Milczanowska Emilia, Budowlani	1,54,9 min.

220 yardów styl. klasycznym dla mężczyzn

1. miejsce	— Rozkosz Henryk, Budowlani	3,05,4 min.
2. miejsce	— Szuster Leonard, Włókniarz	3,09,0 min.
3. miejsce	— Krajewski Stan., Sparta	3,09,1 min.
4. miejsce	— Mientus Jan, Sparta	3,11,8 min.
5. miejsce	— Nazarczuk Leszek, Budowlani	3,13,9 min.
6. miejsce	— Sycz Wiesław, Włókniarz	3,19,8 min.
7. miejsce	— Szostak Jerzy, Start	3,23,0 min.

220 yardów styl. klasycznym dla kobiet

1. miejsce	— Strocka Stanisława, Budowlani	3,23,0 min.
2. miejsce	— Stefan Inga, Sparta	3,32,4 min.
3. miejsce	— Zgolik Trauta, Start	3,36,6 min.
4. miejsce	— Żołędziowska Elżb., Budowlani	3,58,2 min.
5. miejsce	— Ćmikiewicz Renata, Start	4,00,4 min.
6. miejsce	— Stefan Małgorzata, Sparta	4,20,2 min.

100 yardów styl. dowolnym dla mężczyzn

1. miejsce	— Paldy Ryszard, Start	1,00,2 min.
2. miejsce	— Kiryk Zbigniew, Budowlani	1,01,9 min.
3. miejsce	— Zdero Horst, Sparta	1,05,9 min.
4. miejsce	— Budak Zygmunt, Sparta	1,06,4 min.
5. miejsce	— Witkowski Zdzisław, Budowlani	1,06,8 min.
6. miejsce	— Kowolik Jerzy, Włókniarz	1,09,0 min.
7. miejsce	— Kurylak Tadeusz, Start	1,09,2 min.
8. miejsce	— Czaja Wolfgang, Włókniarz	1,09,2 min.

100 yardów styl. dowolnym dla kobiet

1. miejsce	— Witkowska Irena, Budowlani	1,10,0 min.
2. miejsce	— Pokuta Urszula, Sparta	1,12,0 min.
3. miejsce	— Kuczera Helena, Sparta	1,12,3 min.

100 yardów styl. grzbietowym dla mężczyzn

1. miejsce — Rogalski Janusz, Budowlani 1,13,0 min.
2. miejsce — Linden Diter, Budowlani 1,15,6 min.
3. miejsce — Strużiński Alfred, Start 1,22,0 min.
4. miejsce — Puchała Eryk, Sparta 1,23,0 min.
5. miejsce — Wiśniewski Wiesł., Włókniarz 1,24,2 min.
6. miejsce — Wałek Zenon, Sparta 1,29,0 min.
7. miejsce — Wojtas Krzystof, Start 1,56,0 min.

100 yardów styl. motylkowym dla kobiet

1. miejsce — Buhl Gerda, Sparta 1,26,3 min.
2. miejsce — Leja Liana, Start 1,28,8 min.
3. miejsce — Stefan Ewa, Sparta 1,36,2 min.
4. miejsce — Bella Irena, Budowlani 1,46,4 min.
5. miejsce — Kostorz Małgorzata, Włókniarz 1,47,8 min.
6. miejsce — Kościańska Krystyna, Start 1,51,6 min.
7. miejsce — Morasiewicz, Budowlani 1,54,8 min.

220 yardów styl. motylkowym dla mężczyzn

1. miejsce — Kunowski Rudolf, Włókniarz 3,19,6 min.
2. miejsce — Pampuch Stefan, Budowlani 3,23,9 min.
3. miejsce — Skawran Aleksander, Budowlani 3,28,6 min.
4. miejsce — Krauze Jan, Włókniarz 3,32,2 min.
5. miejsce — Albrecht Paweł, Sparta 3,32,9 min.
6. miejsce — Świtała Jan, Sparta 3,36,8 min.

S z t a f e t y :

4x200 yardów styl. dowolnym dla mężczyzn

1. miejsce — Budowlani — 9,36,7 min.
2. miejsce — Sparta — 10,20,8 min.
Start — zdyskwalifikowana

4x120 yardów styl. zmiennym dla kobiet

1. miejsce — Sparta — 7,00,3 min.
2. miejsce — Start — 7,52,3 min.
3. miejsce — Budowlani — 8,07,8 min.

4x120 yardów styl. zmiennym dla mężczyzn

1. miejsce — Budowlani — 6,08,7 min.
2. miejsce — Włókniarz — 6,26,2 min.
3. miejsce — Sparta — 6,27,9 min.

4x120 yardów styl. dowolnym dla kobiet

1. miejsce — Sparta — 7,15,4 min.

Punktacja poszczególnych meczów:

Budowlani Opole — Sparta Opole	=	82 pkt. —	78 pkt.
Budowlani Opole — Start Opole	=	86 pkt. —	35 pkt.
Budowl. Opole — Włókniarz Prudnik	=	91 pkt. —	29 pkt.
Sparta Opole — Start Opole	=	103 pkt. —	31 pkt.
Sparta Opole — Włókniarz Prudnik	=	98 pkt. —	35 pkt.
Start Opole — Włókniarz Prudnik	=	43,5 pkt. —	41,5 pkt.

Tabela punktów:

1. Budowlani Opole — 6 pkt.
2. Sparta Opole — 4 pkt.
3. Start Opole — 2 pkt.
4. Włókniarz Prudnik — 0 pkt.

Sekretarz zawodów (—) Zb. Knuter

Sędzia Główny Zawodów (—) Jerzy Kaszowicz

Poz. 57

Komunikat 6/56
RADY TRENERÓW SPN

trening piłkarski dla seniorów

Czas trwania: 120 minut
Grupa: I drużyna

Miejsce: boisko
Przybory: piłki nożne, paliki, skakanki

rok	czas	Osnowa	
a) ćw. porządkowe	5 min.	1. Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, podanie zadania treningu	8. rozluźnienie mięśni oraz głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion w górę,
b) Rozgrzewka a) ćw. r. r. b) ćw. u. u. c) ćw. r. i u. d) ćw. tułowia	15 min.	1. marsz ze stopniowym przyśpieszeniem tempa — przejść do lekkiego biegu 2. w biegu — swobodne wnosy ramion w górę i opust w dół ze skłonem tułowia, 3. marsz na wszystkich mięśniach stopy, 4. w biegu markowanie podnoszenia i rzutu kamieniem, 5. bieg krokiem dostawnym z wymachem ramion w bok i skrzyżowaniem dołem, 6. marsz wypadem ze skłonem tułowia na nogę wykroczną z pomocą ramion, 7. podskoki w miejscu z wymachem nóg w przód w tył, bok z pomocą ramion,	9. w marszu wznosy ramion w górę w tył z równoczesnym skurczem jednej nogi, 10. w biegu na klaśnięcie — jedynki stoją w rozkroku — dwójki przechodzą między nogami i na zmianę, 11. w biegu na klaśnięcie dwójki startują przed jedynki — jedynki przed dwójki itd., 12. w lekkim biegu na klaśnięcie na wyskoku obrót o 360° przez prawe i lewe ramię, 13. w marszu wymach nogi prawej w lewo a tułowia z pomocą ramion w prawo, 14. skakankowy krok oraz wdechy i wydechy,
c) Gimnastyka w kolumnie	10 min.	1. w rozkroku luźne wymachy ramion w górę wskos, głowa idzie w kierunku ruchu ramion, 2. w szerokim rozkroku, ramiona w bok skłony tułowia w dół w bok — dotknięciem ręką nogi przeciwnej, 3. przysiad podparty — naprzemian stronne wyrzuty nóg w tył,	4. „taczki", 5. leżąc w oparciu na rękach, odbicie w górę i klaśnięcie w dłonie, 6. leżenie tyłem — dwójkami rower w przód, 7. siad płaski ramiona w górę z rozmachem przewrót z dotknięciem palcami nóg na własną głowę,

rok	czas	Osnowa	
c) Gimnastyka w kolumnie	10 min.	8. w siadzie płaskim krążeniem tułowia po własnym obwodzie — partner trzyma nogi, 9. mostek z pomocą partnera,	10. na przeciw siebie chwyt na lewo ręce zaś prawa w podskoku jednonóż uderza partnera o pośladek,
d) L. A.	10 min.	1. bieg wolny 100 m, 2. bieg krótkim krokiem 50 m, 3. bieg szybki długim krokiem 100 m 4. bieg szybki z uderzeniem w pośladek 50 m, 5. marsz krokiem normalnym 100 m, 6. bieg 50 m, 7. sprint 15 m,	8. bieg z unoszeniem kolan w górę 40 m, 9. sprint 20 m, 10. bieg wolny 100 m, 11. sprint 60 m, 12. bieg wolny z rozluźnieniem mięśni, 13. marsz zwykły z wdechem i wydechem.
e) Skakanka	5 min.	1. w miejscu w zwolnionym tempie lewa i prawa noga na zmianę, 2. w miejscu w szybkim tempie obunóż,	3. skakanka w biegu, 4. w miejscu dowolnie.
f) Technika	45 min.	1. podbijanie (żonglerka) dowolnym sposobem (stopą, kolanem, głową, ramieniem, piersią), 2. przyjęcie piłki podeszwą wzgl. wew. częścią stopy,	3. uderzenie piłki głową we dwuch na przeciw siebie z poruszaniem się wprzód, w tył i w bok, 4. prowadzenie wężykiem między palikami, 5. strzały na bramkę dowolną częścią stopy.
g) taktyka	25 min.	1. podanie w dwójkach z zatrzymaniem i bez zatrzymania w marszu i biegu oraz z przeszkodami wzgl. to samo w trójkach — wszystkie bez zmiany miejsc, 2. 1+2, 1+3, 2+3.	3. podawanie w trójkach z jednym wysuniętym do przodu w marszu i biegu z przyjęciem i bez przyjęcia wzgl. to samo lecz z jednym cofniętym w tyle.
h) ćw. uspakajające	5 min.	1. w biegu rozluźnienie mięśni, 2. bieg skakankowy, 3. marsz z luźnym skłonem w dół i w górę z pomocą ramion,	4. w miejscu — skłon w dół i luźne wymachy ramion w bok, 5. pożegnanie.
Bramkarze	ok. 15 min.	1. chwyt bez upadku — piłki toczącej się, na wysokości kolan, brzucha, piersi, głowy i doskoczne,	2. chwyty z upadkiem — piłki na wysokości barku, toczącej się i nakrywka.

Trener Piłki Nożnej
Edward Pytlik

Poz. 58

Komunikat szkoleniowy nr 1/56

Treść: Technika piłki ręcznej

Technika w piłce ręcznej tak jak zresztą i w każdej innej grze zespołowej jest fundamentem a zarazem i naistotniejszą jej częścią składową. Zdefiniować ją można jako umiejętność opanowania piłki i ciała. Umiejętność ta będzie zależna od zdolności ruchowych predystynacji oraz częstotliwość powtarzania ćwiczeń, czyli od wytworzenia przy wykonaniu poszczególnych elementów technicznych stereotypu dynamicznego, a następnie ruchu zautomatyzowanego.

Pracownik fizyczny wykonujący np. przy maszynie skomplikowany ruch zużywa w początkach swej pracy znacznie więcej czasu na wytworzenie pewnej ilości produktów, niż potrzebuje na to siła wykwalifikowana. Przyczyną tego brak umiejętności, którą zdobywa się z biegiem czasu. Podobna sytuacja ma miejsce w technice piłki ręcznej. Stałe powtarzanie przez zawodnika tych samych ruchów w następstwie swoim doprowadzi do tego, że ruch wykonywany będzie pewnie i szybko, jak gdyby bez namysłu, co nie znaczy, aby realizacja jego odbywała się bez udziału świadomości ćwiczącego. Ten drugi układ sygnałowy jakim dysponuje człowiek (świadomość) będzie tutaj w pełni wykorzystany.

Od stopnia technicznego zaawansowania będzie zależało lepsze lub gorsze rozwiązanie nałożonych na drużynę zadań taktycznych. Dobre opanowanie piłki pozwoli zawodnikowi skupić całą uwagę na zagraniu zespołowym. Tylko wtedy, gdy piłka nie stanowi dla zawodnika problemu, czyli nie absorbuje mu zbyt wiele uwagi, można mówić o właściwej pracy nad taktyką. Dlatego też zasadniczym celem pierwszego okresu w szkoleniu piłki ręcznej będzie nauczanie, a następnie doskonalenie techniki. Oczywiście nie znaczy to aby w szkoleniu początkowym położyć tylko nacisk na technikę zostawiając taktykę na uboczu. Równoległość szkolenia jest tu nieodzowna, ale z taktyki uwzględnione zostaną w tym okresie wyłącznie najprostsze założenia. Rozwinięcie pełnej skali umiejętności taktycznych będzie możliwe przy wielkim bogactwie środków technicznych, jakimi winien rozporządzać zawodnik stojący już na odpowiednim poziomie wyszkolenionwym. Poza tym pełne opanowanie elementów technicznych w następstwie swoim z jednej strony doprowadzą do tego, że gra w piłkę ręczną staje się dla widza ze względów na szybkość i płynność akcji jedną z najbardziej efektownych dyscyplin sportowych, z drugiej strony umiejętność właściwie zastosowanego elementu technicznego, nawet w najbardziej trudnych sytuacjach gry, da zawodnikowi pełną satysfakcję, a drużynie przyniesie bezsporną korzyść.

W technice wyróżnić należy następujące elementy:

1. Poruszenie się zawodnika, 2 Chwyty, 3. Podania, 4. Rzuty, 5. Kozłowanie, 6. Zwody, 7. Technika bramkarza.

1. Poruszanie się zawodnika

Sposób jakim zawodnik porusza się po boisku, będzie zależny od sytuacji w jakiej się znajdzie. Wyróżnić tutaj można dwa momenty, do których zaliczyć należy poruszenia się zawodnika podczas atakowania i bronienie.

W pierwszym wypadku do dyspozycji zawodnika pozostaje bieg po prostej, ze zmianą kierunku, ze zmianą tempa, (zrywy) z zatrzymaniem, oraz starty. Zawodnik broniący oprócz tych sposobów stosował będzie krok zostawny oraz bieg tyłem. Niektóre z podanych elementów można łączyć i wykonywać równocześnie. np. zryw, czy bieg tyłem będzie można przeprowadzić łącznie ze

zmianą kierunku biegu. Niesłusznym byłoby twierdzenie, że podział podany wyżej jest nie zmienny. Może się zdarzyć choć należy to do rzadkości, że zawodnik atakujący zastosuje przez moment przy swoim poruszeniu się krok dostawny, lub bieg tyłem. Ze względu jednak na fakt, że napastnik ma znikomą korzyść przy poruszaniu się tym sposobem, pozostawiamy powyższe elementy do dyspozycji obrońcy.

Zawodnicy atakujący będą stosowali poszczególne odmiany poruszania się przykładowo w następujących wypadkach. Bieg po prostej przy atakawoniu szybkim w pasach działania, ze zmianą kierunku, przy ataku indywidualnym lub różnych zmianach pozycji— np. lotnej i prowadzonej, — ze zmianą tempa, przy wyjściu ze zmiany lotne, lub mijaniu obrony, z zatrzymaniem, celem oderwania się od obrońcy, lub przy rzucie na bramkę, starty, podczas wyjścia do ataku szybkiego.

W obronie większość sposobów poruszania będzie zależna od ruchów przeciwnika. I tak między innymi start nastąpi przy wychwyceniu piłki przeciwnikowi, krok dostawny przy kryciu agresywnym zwłaszcza w pobliżu bramki, bieg tyłem przy wolnym wycofaniu się pod bramką przed nadciągającymi napastnikami (przy odpowiednim systemie obronnym).

Z dotychczasowego mówienia wynika, że bieg z uwzględnieniem różnych jego odmian jest dominującym elementem stosowanym przy poruszeniu się piłkarza ręcznego. Aby to w pełni wykorzystać należy zawodnika nauczyć techniki biegu. Jako punkt wyjścia przyjmiemy bieg średniodystansowca z przejściem w zależności od sytuacji w sprint, lub inne podane wyżej odmiany. Wszystkim tym elementom należy w treningu poświęcić odpowiednią ilość czasu, tak aby piłkarz ręczny mógł szybko i skutecznie wykonywać je w czasie gry.

2. C h w y t y.

Pewność jest istotną cechą chwytu, gwarantującą szybką, płynną i skuteczną grę. Możemy to osiągnąć przyjmując jako zasadę chwyt oburącz, co zapewni pełne bezpieczeństwo piłki. Tylko w wyjątkowych sytuacjach (np. podanie niedokładne w bok w tył) należy zastosować chwyt na jedną rękę, z dochwyceniem jednak przed wyrzutem lub podaniem ręką drugą.

Należy również zaznaczyć, że w pewnych sytuacjach (zbyt bliska odległość przeciwnika lub ostre podanie) zamiast chwytu bardziej celowym zagraniem będzie zgaszenie piłki (ściągnięcie jej na ziemię) i przejście do kozłowania. Drugą cechą jaką winien charakteryzować się chwyt, jest miękkość. Uzyskamy ją dzięki odpowiedniemu rozluźnieniu palców, właściwemu ich układowi, oraz amortyzacji w momencie przyjmowania piłki. Nie należy również zapominać o szybkości. Przy chwycie zawodnik, aby przyśpieszyć akcję, lub zabezpieczyć piłkę przed ewentualnym przechwyceniem jej przez znajdującego się w pobliżu przeciwnika winien przyśpieszyć bieg. Wzrok do momentu chwytu skierowany na piłce.

Przy chwycie należy rozróżnić 3 zasadnicze rodzaje ustawienia zawodnika w stosunku do lotu piłki. Pierwsza odmiania dość rzadko zachodząca w grze, to frontalne ustawienie ciała w stosunku do nadlatującej piłki, druga mająca najczęstsze zastosowanie, to układ prawie boczny (większość podań przy ataku frontalnym i przy zmianach pozycji) oraz trzecia, gdy chwytający zwrócony jest do podającego prawie tyłem i ucieka do piłki) podanie do ataku szybkiego, lub prostopadłe zagranie pod bramką. Już z tego wyłania się wniosek, że w drużynach zaawansowanych nie powinno stosować się w treningu zbyt wiele podań uwzględniających pierwsze ustawienie, a nacisk położyć na drugą i trzecią odmianę.

O ile w pierwszej części treningu lub gry chwyt u zawodnika wyszkolonego technicznie nie będzie sprawiał trundości, o tyle z narastającym zmęczeniem zawodnik będzie musiał w pełni skoncentrować swoją uwagę, aby nie popełnić przy chwycie błędu, lecz zapewnić przyjęcie piłki.

W technice chwytu wyróżniamy następujące:

a) Półgórny, b) półgórny boczny, c) górny dosiężny i doskoczny, d) dolny z powietrza i kozła, e) dolny boczny, f) chwyt piłki leżącej i toczącej się do siebie i od siebie.

Półgórny

Jest to podstawowy chwyt, gdyż wysokość na której przyjmujemy piłkę daje najbardziej korzystny układ do jak najszybszego wykonania podania, lub rzutu półgórnego. Chwyt ten obejmuje zasięg od pasa do wysokości głowy. Po odpowiednim ustawieniu ciała w stosunku do lotu piłki, zawodnik robiąc krok w przód lewą lub prawą nogą, wyciąga przed siebie ręce lekko zgięte w stawie łokciowym, ułożone w zależności od lotu piłki równolegle do podłoża lub nieco w górę. Dłonie o rozstawionych palcach tworzą wgłębienie w formie miski z tym, że kciuki i palce wskazujące znajdują się bardzo w bliskiej odległości od siebie. Dłonie skierowane w górę ustawione są prawie prostopadle do lotu piłki tworząc z przedramieniem kąt rozwarty. W momencie pierwszego kontaktu piłki z palcami, zawodnik zgina ręce w stawie łokciowym zapoczątkując amortyzację. Piłka przyjmowana jest na same palce przy czym dłoń z piłką nie kontaktuje.

Mimo początkowego symetrycznego układu dłoni, chwyt zasadniczo następuje zdecydowanie więcej na rękę z krócej wykonany zostanie wyrzut z tym, że ręka pozostała podtrzymuje piłkę z boku dociskając ją następnie do całej powierzchni dłoni ręki rzutowej. Równocześnie następuje przeniesienie jak najkrótszą drogą piłkę za głowę do pozycji poprzedzającej zamach do rzutu, lub podania. Przy tym ruchu wykonuje zawodnik lekki skręt tułowia. Podczas szkolenia zwrócić należy uwagę na eliminowanie błędów przejawiających się w przeniesieniu piłki do klatki piersiowej, a stamtąd dopiero za głowę.

W trudnych warunkach atmosferycznych (piłka mokra, lub obłocona) lub też przy bardzo silnym podaniu można dla bezpieczeństwa chwytać piłkę tuż przy klatce piersiowej). W razie przejścia między rękami zatrzymuje się na piersi). U zawodników słabo zaawansowanych technicznie wskazanym jest w takich wypadkach nawet chwyt na piersi. Spowoduje to wprawdzie opóźnienie akcji, ale zabezpieczy piłkę, co w tej sytuacji jest sprawą najistotniejszą.

Z pewną odmianą ustawienie dłoni w stosunku do lotu piłki, spotkamy się u zawodników, który po chwycie wykona rzut z zatrzymania, lub długie podanie oparte na tej samej, co przy rzucie technice ciała (patrz rzuty z zatrzymaniem). W związku z ruchem jaki tam istnieje (rzut z przeciwnej nogi przy silnym skręcie) oraz z drogą prowadzenia piłki (nie przodem za głowę, lecz bokiem w tył w skok przy prawie wyprostowanej ręce w stawie łokciowym) chwyt następuje na palce tworzące wraz z dłonią formę kielicha, gdyż dłonie nie są ustawione palcami w górę i prostopadle do lotu piłki, lecz ułożone wewnętrznymi powierzchniami do siebie, oraz obniżone do pozycji w górę w skok.

Zaznaczyć należy, że zawodnik wykonujący natychmiast po chwycie rzut z zatrzymaniem może w momencie zatrzymania piłki zapoczątkować skręt ciała wysuwając do przodu bark i nogę przeciwną do ręki wyrzutowej.

Komunikat szkoleniowy 2/56

Treść: Technika piłki ręcznej d. c.

Półgórny boczny

Chwyt ten różni się tylko tym, od półgórnego, że piłkę przyjmuje zawodnik nie na wprost ciała, lecz z boku z prawej lub z lewej strony. Na to miejsce wtedy, gdy podanie było nie dokładne, a chwytający mimo wykonania ruchu w kierunku piłki nie był w stanie ustawić się frontalnie na torze jej lotu. Inny wypadek zastosowania tego rodzaju chwytu, to wyłapanie przez zawodnika drużyny broniącej piłki podanej między atakującymi.

Przy chwycie tym oprócz przeniesienia rąk istniał będzie również skłon ciała w bok, zezwalający na dalszy zasięg.

W szkoleniu należy zwrócić uwagę na rozluźnienie postawy, oraz na układ ręki dalszej od piłki (górnej), która nie może znajdować się na wysokości oczu, lub poniżej. Wysokość przyjmowania piłki jak poprzednio.

Górny dosiężny i doskoczny

Chwyt piłki lecącej powyżej głowy nazywamy górnym wyodrębnić należy w tej grupie dwie odmiany" chwyt dosiężny (gdy zawodnik przy przyjęciu piłki kontaktował będzie z ziemią) i doskoczny (wysoki lot zmusi przyjmującego do wyskoku). Ustawienie dłoni w stosunku do piłki nie będzie się różniło od półgórnego.

Chwyt piłki następuje nad głową, ewentualnie tuż przed nią W związku z tym dłoń będzie tworzyć jedną linię z przedramieniem.

Dolny z powietrza i z kozła

O ile przy chwytach po wyżej pasa dłoń ułożona była palcami w górę, o tyle przy niższych piłkach palce skierowane są w dół, na wskutek czego kciuki skierowane są na zewnątrz. Układ dłoni wklęsły w formie wnęki. Chwyt następuje na same palce. Ręce prawie wyprostowane w stawie łokciowym skierowane w przód, w skos w dół. Postawa zawodnika obniżona, nogi w zależności od wysokości lotu piłki mniej lub więcej ugięte w kolanach. W szkoleniu należy zwrócić uwagę, by nie było dużego skłonu tułowia w przód, gdyż w płynie to na zwiększenie niepewności postawy, a tym samym chwytu. Przy chwytach z kozła, jeżeli piłka odbija się ponad wysokość kolan prawa dłoń nakrywa piłkę z góry, lewa podtrzymuje ją nieco niżej z boku. Chwyt ten zastosujemy, jeżeli mamy kozłować lub wykonywać podanie, czy rzut prawą ręką. Przeciwny układ będzie miał miejsce przy dalszym zagraniu lewą ręką. Przy piłkach odbitych z kozła poniżej kolan stosujemy chwyt dolny.

Dolny boczny

Chwyt ten różni się tym od dolnego, że przyjęcie piłki następuje nie na wprost ciała, lecz z boku z lewej, lub z prawej strony. Ręce w związku z tym przesuwa się w bok, tak aby dłonie pokryły lot piłki. Chwyt ten stosuje się w razie niedokładnego podania, lub przy nieprzewidzianym odbiciu się piłki od podłoża, najczęściej jednak w pasie od kolan do bioder. Przy niższych piłkach słuszniejszym będzie zastosowanie chwytu z dochwytem lub zgaszenie dolne.

Chwyt piłki leżącej i toczącej się od i do zawodnika

Zawodnik dobiega do piłki leżącej na podłożu tak, aby znajdowała się ona nie na wprost ciała, a lekko z boku, przy czym, jeśli chcąc prawą ręką, to prawym barkiem kryje leżącą piłkę. Zasada ta ma na celu asekurację przed ewentualnym kopnięciem piłki. Dochodząc do piłki stawia lewą nogę w wykroku obniżając przy tym pozycję ciała przez ugięcie nóg w kolanach i skłon w pasie. Ugięcie nóg jest tak znaczne, że kolano prawe dochodzi prawie do klęku, skłon natomiast niezbyt głęboki, aby nie przeszkadzał zawodnikowi w obserwacji przedpola. Przy ruchu tym istnieje również minimalny skręt w kierunku piłki, która znajduje się w tym momencie z boku kolana nogi prawej. Chwyt następuje przez zagarnięcie piłki prawą ręką ruchem zgodnym z kierunkiem biegu oraz podtrzymanie jej z przodu ręką lewą. Po uniesieniu piłki zawodnik przechodzi do kozła lub podania. W nauczaniu należy zwrócić uwagę na wykonanie tego ruchu w szybkim biegu, co ma na celu przyśpieszenie akcji i ubiegnięcie przeciwnika w wypadku, gdy znajduje się on w pobliżu.

Przy chwycie piłki toczącej się od zawodnika ruch jest taki sam z tą różnicą, że najpierw lewą ręką zatrzymuje piłkę, a następnie prawą z minimalnym opóźnieniem zagarnia ją. Również pewna odmiana istnieje przy chwycie piłki toczącej się do zawodnika. Albo zatrzymuje on piłkę prawą ręką lewą dochwytując, ją lub składa dłonie na jednej wysokości tak, jak przy chwycie dolnym, a piłkę wyłapuje palcami.

Opisane rodzaje poruszały przyjęcie piłki z prawej strony. Przeciwnie wyglądała będzie praca ciała i skład rąk w wypadku, gdy piłkę przyjmować będziemy z lewej strony.

Z dochwytem

W wypadku gdy podanie było niedokładnie, a chwytający mimo wykonania ruchu w kierunku piłki nie był w stanie złapać jej oburącz, chcąc przyjąć piłkę w swoje posiadanie, chwyta ją z konieczności na jedną rękę, doprowadzając następnie do drugiej. Sytuacja aka istnieje często, gdy zawodnik biegnący w przód dotrzyma np. z boku, niedokładną piłkę za siebie. Chwyt ten należy do trudniejszych i wymaga dużej techniki. Dłoń ustawiona jest w bok, palce rozluźnione zastawiają lot piłki do momentu dochwytu drugą ręką nakrywając piłkę do przodu.

Na jedną rękę

Tylko zawodnicy o bardzo wysokim zaawansowaniu technicznym mogą pozwolić sobie na ten element, przy którym piłka przyjęta zostaje na jedną rękę i po zamortyzowaniu lotu, podana dalej lub rzucona do bramki. Palce ręki chwytającej rozstawione i ugięte tworzą rodzaj wnęki. W momencie chwytu kontaktują same palce, przy wyrzucie natomiast cała dłoń.

Gaszenie piłki górnej i dolnej

Gaszenie piłki górnej stosujemy w wypadku przyjmowania np. mocno i niedokładnie podanej piłki zwłaszcza mokrej, lub zabłoconej. Zawodnik nie chcąc wyzyskiwać niepewnego chwytu zatrzymuje piłkę bliższą ręką, ściąga ją na podłoże, a dopiero po dobiciu chwyta oburącz, przechodząc następnie do kozłowania, podania lub rzutu. Dłoń ułożona w formie wnęki jak przy chwycie jednorącz, zastawia lot piłce, zatrzymując ją przez moment a następnie w zależności od sytuacji i wysokości lotu piłki kontaktując z nią dłużej lub krócej ściąga na podłoże. Zaznaczyć trzeba, że piłkę gasić można z boku, lub przed sobą jednorącz lub oburącz.

Również w wypadku bliskiej odległości przeciwnika zawodnik chcąc uprzedzić go a zarazem zabezpieczyć piłkę może w odpowiednim momencie zastosować ten element. Od szybkiej i właściwej oceny sytuacji będzie zależało, czy zawodnik zastosuje wtedy chwyt, czy zgaszenie piłki. Przy piłkach dolnych należałoby rozróżnić gaszenie z powietrza (poniżej kolan) i z kozła. W pierwszym wypadku zawodnik obniża pozycję ciała uginając się w kolanach i wykonując skłoniskręt w kierunku piłki bliższą ręką zatrzymuje ją i ściąga na podłoże. Po zgaszeniu unosi piłkę oburącz i zagrywa dalej w zależności od sytuacji. Przy zgaszeniu piłki z kozła istnieje ta sama praca ciała, z tym, że gdy piłka ma odbić się, bliższa ustawiona tuż przy podłożu i prostopadle do niego zastawia jej dalszy kierunek lotu. Dłonie są więc ustawione do siebie pod kątem prostym. Z kolei następuje uniesienie piłki i dalsze zagranie.

3 Podanie

Podanie w piłce ręcznej jest podanie jak w każdej innej grze zespołowej jednym z podstawowych elementów technicznych. Przeprowadzenie płynnej akcji będzie w pewnym stopniu zależne tak od chwytu jak od podania. Te dwa elementy należy więc uznać za fundament techniki, na którym można budować dalsze jak rzut, kozłowanie, zwód, tym więcej, że jednej z nich a mianowicie rzut do bramki jest niczym innym jak silnym podaniem. Aby zadanie w 100 procentach spełniło swe założenie winno być dokładne, szybkie i taktycznie mądre. Dokładne tzn. takie, aby partner nie miał z przyjęciem piłki żadnych trudności, a więc nie musiał się zatrzymywać, wyskakiwać lub startować z nieosiągalną dla niego szybkością. Szybkość będzie się wyrażała zarówno w jak najszybszym czasie ruchem ręki jak też odpowiednio szybkim dostosowaniem do danej sytuacji lotem piłki. W tym wypadku będzie to równocześnie z siłą podania, która winna uwzględnić odległość, w jakiej znajduje się podający od otrzymującego piłkę. Im odległość ta będzie dalsza tym siła większa. W niektórych wypadkach podanie nawet na małą odległość będzie silne (np. przy podaniu do partnera, przy którym dość blisko stoi przeciwnik lub przy grze na środkowego). Ma to na celu uniemożliwienie przeciwnikowi wejścia w posiadanie piłki. Tor lotu piłki winien charakteryzować się, o ile nie ma na drodze przeciwnika, najmniejszym łukiem, czyli być prawie równoległym do podłoża.

W zależności od sytuacji będziemy stosowali podanie z miejsca, z biegu z wyskoku. Biorąc pod uwagę technikę wykonania rozróżniamy następujące rodzaje podań:

a) Półgórne
b) Górne
c) Z biodra
d) Dolna jednorącz
f) Oburącz zza głowy
g) Oburącz sprzed piersi
h) Rakiem
i) Jednorącz tyłem

Podgórne

Po chwycie zawodnik odwodzi piłkę spoczywającą już na jednej dłoni na wysokość głowy za prawy lub lewy bark (w zależności od tego którą ręką będzie podawał) wykonując przy tym skręt tułowia. W momencie odwiedzenia piłka spoczywa na całej dłoni, ramię do przedramienia ułożone jest pod kątem prostym lub lekko rozwartym, dłoń w stosunku do przedramienia prawie na jednej linii (kąt rozwarty zbliżony do 1000). Łokieć wyprzedza dłoń nieco z piłką. W momencie rozpoczęcia podania następuje skręt powrotny tułowia, który pociąga w przód bark w raz z ręką. Łokieć w zapoczątkowym ruchu przechodzi jako pierwszy linię

barków (linia łącząca barki przy postawie normalnej), ale już w końcowej części tej fazy na skutek wyprostu w stawie łokciowym wychodzi do przodu dłoń z piłką. Ostatnie działanie na piłkę ma miejsce przez pracę w nadgarstku, oraz dopchnięcia palcami, zwłaszcza trzema środkowymi. W momencie wyrzutu ręką w stosunku do podłoża znajduje się pod kątem około 45°.

Dużą rolę przy podaniu spełnia praca nóg. Przy podaniu z prawej nogi: istnieje w momencie wyprowadzenia piłki ugięcie nogi prawej (wykrocznej) w stawie biodrowym i kolanowym. Tuż przed wyrzutem dochodzi do wyprostu w obu stawach i wypchnięcia biodra do przodu. W chwili opuszczenia piłki z ręki noga znajdująca się w całkowitym wyproście spięta jest na palcach. Po wyrzucie zawodnik przechodzi na nogę lewą. Przy podaniu z nogi lewej odbywa się w niej ta sama praca, co poprzednio w prawej. Należy zwrócić uwagę, aby przy tym podaniu lewa stopa ustawiona była palcami w kierunku podania.

Tor i wysokość lotu piłki będzie, oprócz włożonej w podane siły, zależny od ustawienia ręki w momencie wyrzutu w stosunku do podłoża. Ustawienie prawie równolegle daje lot piłki krętszy i równolegle i odwrotnie. Ułożenie więcej w górę powoduje lot dłuższy i wyższy. Oczywiście w założeniu należy przyjąć taką samą pracę nadgarstka w obu wypadkach.

Ponieważ większość podań wykonaną jest w biegu, należy zaznaczyć, że wyrzut np. z prawej ręki następuje przy prawej lub lewej nodze. Praca uwzględniająca zatem współdziałanie kończyn górnej i dolnej będzie tu równo lub różnoimienne (prawa, prawa i lewa prawa). Zaznaczyć należy, że przy układzie prawa lewa skręt ze względu na ustawienie ciała będzie większy, a tym samym w związku z dłuższą drogą (dalszy punkt podporu nogi), prowadzenie piłki dłuższe. Dowodzi to, że podanie prawą ręką z lewej nogi wykrocznej wykonywane może być na dalszą odległość. W związku z tym układ ten należy uwzględniać przy podaniach z miejsca.

W szkoleniu winno się zwrócić uwagę na eliminowanie podkręcania piłki. Unika się tego jeżeli ręka prowadzona jest prostopadle do podłoża. Małe odchylenia w jedną i drugą stronę są dopuszczalne.

Redakcja i Administracja Biuletynu Sportowego WKKF — Opole ul. Damrota 6. tel. 901

ODBIORCA: Opłaty uiszczono gotówką

OZG Opole, 1199 10.5.56 600 zrywy A1 N-7-254